

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui analisa data dan pembahasan tentang “Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia di Posyandu Lansia Gesik Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya”:

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan melalui analisa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar aktifitas fisik dengan PAL (*Physical Activity Level*) responden adalah kategorisedang
- b. Sebagian besar kejadian demensia dengan *Mini Mental State Examination (MMSE)* responden adalah normal atau tidak demensia
- c. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia di posyandu lansia Gesik Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya 2018

#### 5.2 Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian, beberapa saran yang disampaikan pada pihak terkait adalah sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Lansia hendaknya menjaga aktivitas fisik sehari-hari sesuai kemampuan untuk tetap menjaga status fungsional dan kebugaran tubuh, karena banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan.

2. Bagi profesi keperawatan

Perawat hendaknya meningkatkan pelaksanaan program posyandu lansia dan meningkatkan *health education* tentang pentingnya aktivitas fisik untuk pencegahan dimensia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian selanjutnya untuk mengambil tema perbedaan tingkat aktivitas fisik pada lansia yang tinggal bersama keluarga dengan lansia yang tidak tinggal bersama keluarga.

### **5.3 Keterbatasan**

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian. Ada beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti yaitu:

1. Homogenitas sampel sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian.
2. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner dengan metode wawancara masih kurang akurat dibanding dengan observasi secara langsung
3. Tempat pelaksanaan wawancara yang seharusnya benar-benar berdua antara peneliti/enumerator dengan responden, tetapi dalam kenyataan banyak responden lain yang mendekat dengan berbagai alasan.